



名古屋市立中央高等学校(昼間定時制)保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。

5月はちょうど、4月から頑張っていた分の疲れが出てくる時期ですね。そして、自分自身で「私は今、疲れがたまってきている」と自覚できることはとても大切な感覚です。「ちょっと疲れてきたな…」、「なんだか体や心が重いな…」と感じたら、積極的にリラックスできる時間を取り入れ、心や体を少し休ませてあげましょう。疲れを感じなくても、なんとなくぐっすり眠れなかったり、反対に寝すぎてしまったり、いつもより頭がぼーっとしたり、食欲がなくなったりするのは、疲れがたまっているサインかもしれません。そんなサインを感じたら、のんびりする時間や好きなことして穏やかな気持ちで過ごす時間を作れるといいですね。



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

✦ 早めの受診を ✦

4月から、内科検診や歯科検診、視力検査等、健康診断が続きました。
 検診の結果、「受診のすすめ」のお手紙を受け取った人もいます。
 できるだけ早めに受診をして、気分もスッキリ学校生活にのぞめるといいですね。
 病院への受診がすんだら、保健室にも結果を報告してください。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

ここ数年は、ゴールデンウィークあたりでも熱中症に気を付けなければならない気候の日が増えてきました。この時期は7月や8月と違って、体がまだ暑さに慣れておらず、少しの気温上昇や久しぶりの運動、睡眠不足などから熱中症を起こしやすくなります。体が暑さに慣れてくるまでは、少しずつ運動量を増やしたり、のどが渴いていなくても定期的に水分補給をしたりなど、熱中症予防を意識して生活していきましょう。



〈内科検診〉

5月14日(水)12:40~13:25 …前回欠席者

〈歯科検診〉

6月5日(木)2限テスト終了後 …1年次、前回欠席者

6月19日(木)12:40~13:25 …前回欠席者

〈尿検査〉

6月4日(水)PHで回収 …前回未提出者、2次検査対象者